FITCARE
LCD7300

Manuel d'utilisation
Français

linea LCD

Leader Suisse des fauteuils de massage
15 ans d'expériences
Une Gamme de Produit de plus en plus performante

www.lineacd.ch

Linea CD. Rue de Gottefrey N°42 - 1907 Saxon - Suisse -Tél 027/744.32.22

Merci d'avoir choisi la FITcare -
Celle-ci vous apportera toute satisfaction. Nous vous demandons de bien lire les instructions des pages suivantes pour profiter pleinement et pour longtemps des bienfaits qu'elle procure.

Index

Précautions..... 2 & 3

Description..... 4

Assemblage 5

Mise sous tension 6

Déplacement 6

Tableau de commande ..... 7 ~ 15

Entretien & Conseils..... 16

Caractéristiques 17

Garantie 18

Exercices..... 19~21

Précautions

1. Environnement

- Ne pas utiliser la FITcare dans un endroit excessivement humide ou poussiéreux.
- Ne pas utiliser la FITcare dans une pièce où la température dépasse 40 °C.
- Ne pas placer la FITcare sur une surface qui ne serait pas de même niveau.

ATTENTION

Si vous utilisez la FITcare dans une pièce froide, ne pas monter la température brusquement. Il est recommandé de l'augmenter graduellement et à un niveau normal.

Si la FITcare est placée dans un endroit froid et que vous devez la déplacer dans un endroit chaud, il est préférable d'attendre 1 heure pour l'utiliser. En changeant subitement la température environnante, vous pouvez rencontrer des problèmes électriques.

---

2. Important

- Les personnes avec un pacemaker ou qui souffrent d'une maladie de coeur, les personnes ayant subi une opération ou qui ont une blessure grave, doivent consulter leur médecin avant l'utilisation.
- Les femmes enceintes ou pendant leur menstruation, les personnes atteintes de maladies graves ne doivent pas utiliser l'appareil sans avis médical.
- Lorsque vous venez de manger, attendre 1 heure avant d'utiliser la FITcare.
- Ne pas faire plus de 3 exercices par jour.
- Boire un grand verre d'eau après chaque séance.

ATTENTION

En aucun cas la FITcare ne doit substituer un traitement médical ou une visite chez votre praticien, des affections et symptômes persistants peuvent indiquer la présence d'un état plus grave.

La FITcare est formellement déconseillée en cas de :
Maladie cardio-vasculaire.
De plaie post-opératoire.
De prothèse articulaire.

3. Principes de base avant d'utiliser un appareil électrique. Mesures de sécurité importantes.

Lire ces instructions avant d'utiliser la FITcare. Comme tous les appareils électriques, des mesures de sécurité fondamentales doivent être observées comme suit :

- Ne pas utiliser la FITcare en combinaison avec un autre appareil électrique.
- Débranchez toujours la FITcare de la sortie électrique, juste après l'avoir utilisée.
- La FITcare ne doit jamais être laissée sans surveillance lorsqu'elle est branchée.
- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque la FITcare est utilisée par des personnes handicapées ou des enfants ou à leur proximité.
- Ne jamais faire fonctionner la FITcare si le cordon ou la prise est endommagé(e).
- Si elle est tombée, si elle a été endommagée ou si elle a été mouillée, la retourner au service après-vente du fournisseur pour la faire examiner ou réparer.
- Garder le cordon électrique à distance des surfaces chauffées.
- Ne jamais laisser tomber ou insérer un objet dans une ouverture.
- Ne pas la faire fonctionner là où des produits en aérosol (vaporisateurs) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Ne pas utiliser sur ou près des yeux ou d'autres parties très sensibles du corps.
- Ne pas porter ou tirer la FITcare par le cordon d'alimentation ou l'utiliser comme poignée. Elle doit être seulement porté par la base.
- Pour la débrancher, éteignez d'abord l'interrupteur puis débranchez.
- Utilisez la FITcare seulement pour son usage prévu tel que décrit dans ce manuel.
- Ne pas utiliser d'accessoires non fournis avec la FITcare.
- Ne pas utiliser la FITcare lorsque votre corps est mouillé.

ATTENTION

Toutes les réparations de la FITcare, doivent être effectuées par le personnel du service après-vente de votre fournisseur ou par un électricien confirmé.

---

4. Mesures spéciales pour la FITcare.

- Lorsque la séance se termine automatiquement, ne pas oublier d'éteindre l'interrupteur et de débrancher la FITcare.
- Ne pas tirer sur le cordon d'alimentation électrique pour débrancher la FITcare.
- Ne pas débrancher la FITcare avec les mains mouillées.
- Attention à ne pas placer le cordon d'alimentation sous les pieds de la FITcare.

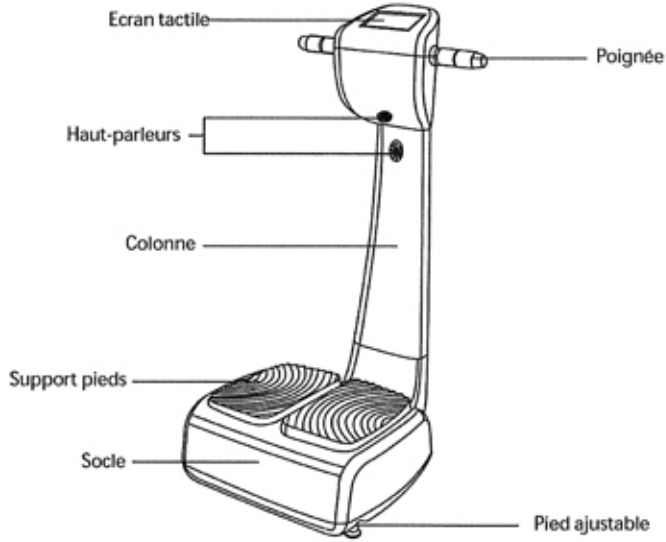
ATTENTION

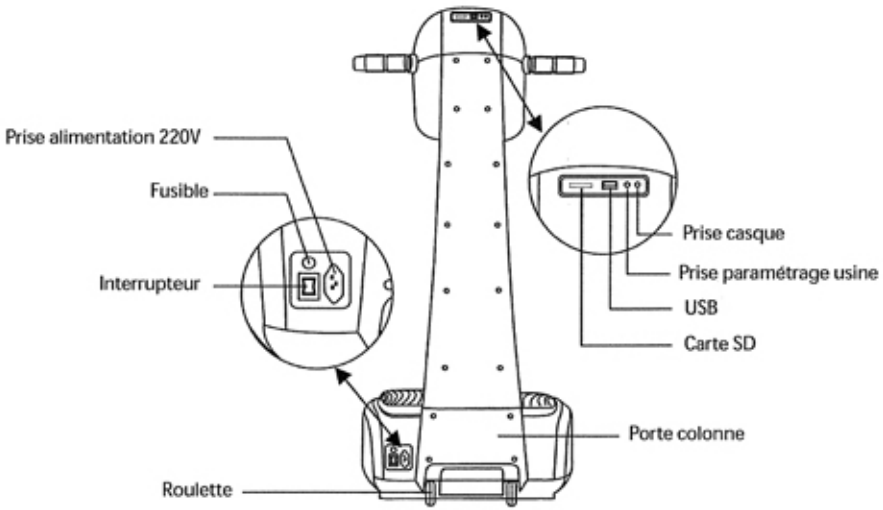
La FITcare doit être branchée à une prise reliée à la terre.

CONSEIL

Pour protéger la FITcare, placez une prise anti-surtension à la sortie de votre prise électrique 220 V.

1. Les Parties de la FITcare

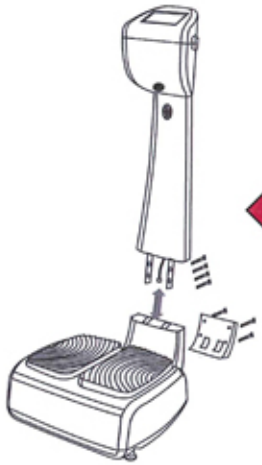




Assemblage

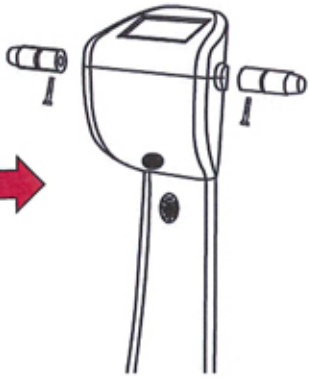
1. Socle

- Sortir le socle du carton et l'installer sur une surface plane
- Retirer les 4 vis du cache situé derrière



2. Colonne

- Sortir la colonne du carton
- Insérer la colonne dans le socle
- A mi-parcours, brancher le cordon électrique du socle avec celui de la colonne
- Enfoncer la colonne jusqu'au bout
- Replacer le cache et remettre les 4 vis



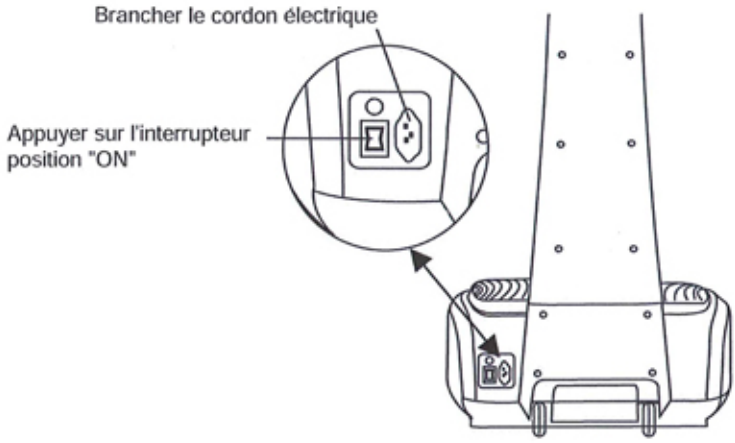
3. Poignées

- Sortir les poignées du carton
- Visser les poignées à leurs emplacements
- Visser la petite vis pour bloquer les poignées

4. Pieds

- Visser les pieds en dessous du socle
- Assurez-vous de les ajuster pour que la FITcare soit stable

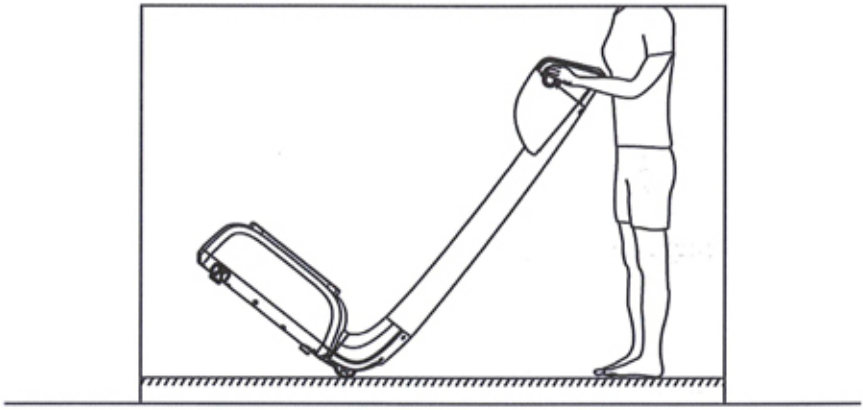
Mise sous tension



Déplacement

1. Déplacement de la FITcare

- Débrancher le cordon d'alimentation électrique
- Saisisser fermement la FITcare par les poignées
- Basculer la FITcare en arrière
- Il est préférable de tirer la FITcare au lieu de la pousser

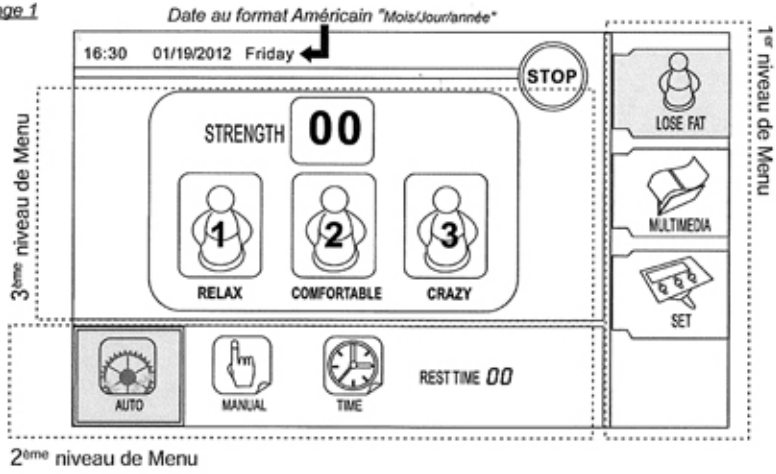


ÉCRAN D'ACCUEIL

L'écran tactile est divisé en 3 parties :
Ordre de choix :

Niveau 1 - Niveau 2 - Niveau 3 *(Image 1)*

Image 1



LOSE FAT

1) Mode "AUTO"

Lorsque vous allumez la FITcare *(Image 1)* :

a) La fonction "LOSE FAT" du niveau 1 est automatiquement sélectionnée.

b) La fonction "AUTO" du niveau 2 est automatiquement sélectionnée.
Vous êtes donc en mode "AUTO"

c) Maintenant, vous devez choisir 1 des 3 programmes (*Relax- Comfortable- Crazy*) dans le menu 3... La séance de sport commence...
(Le programme "Relax" est moins puissant que "Comfortable" et "Comfortable" moins puissant que "Crazy")

d) L'indicateur "STRENGTH" affiche la puissance en cours.

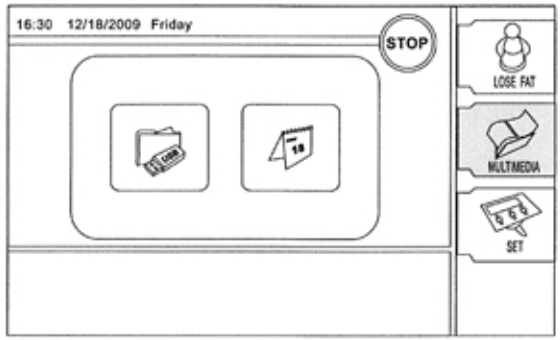
Traduction :

LOSE FAT = Perdre du poids
STRENGTH = Puissance
CRAZY = Fou (dément)

MULTIMEDIA

En sélectionnant "MULTIMEDIA" du Menu 1, vous verrez apparaitre dans le Menu 3 deux icônes, une clé USB et un calendrier (*Image 4*).
Si une clé USB ou une carte SD est introduite dans la FITcare, l'icone USB sera en couleur sinon celui-ci sera gris et donc sans fonction.

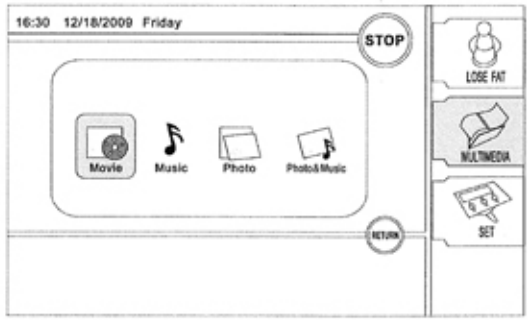
Image 4



1) USB

En sélectionnant "USB" et si vous avez inséré une clé USB ou une carte SD, un choix se présente à vous dans le Menu 3 *(Image 5)*:
MOVIE - MUSIC - PHOTO - PHOTO & MUSIC

Image 5



1.1) MOVIE (Film)

Le nom des fichiers (vidéo) présent sur votre clé USB ou sur votre carte SD, s'affichera automatiquement sur l'écran dans une liste *(Image 6)*.

a) Si le nombre de fichiers est plus important que le nombre de lignes de la liste, une petite flèche bleue apparaîtra pour vous signaler la présence de d'autres fichiers

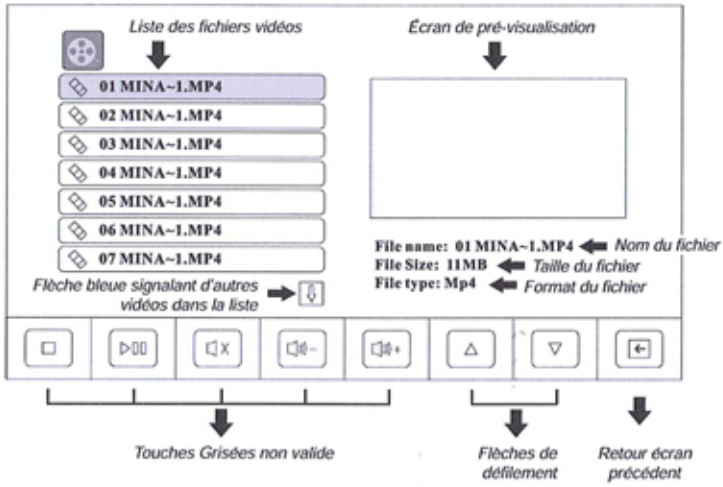
b) Vous pouvez faire défiler la liste des fichiers vidéos avec les flèches de défilement

c) Pour retourner à l'écran précédent, appuyez sur la touche

d) Sélectionnez une vidéo en appuyant sur son titre 01 MINA~1.MP4. La vidéo apparaîtra dans l'écran de pré-visualisation.

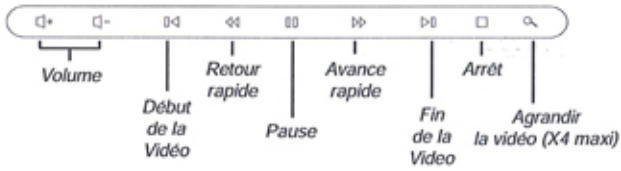
e) Pour visualiser la vidéo sélectionnée, appuyez sur l'écran de pré-visualisation.
Suivant la taille du fichier, quelques secondes peuvent être nécessaire au téléchargement de la vidéo.

Image 6



f) Lorsque la vidéo est en lecture sur l'écran, vous pouvez appuyer sur celui-ci afin de faire apparaître le panneau de contrôle *(Image 7)*.
Ré-appuyez une seconde fois pour le faire disparaître.

Image 7



1.2) MUSIC

Les noms des fichiers (Audio) présents sur votre clé USB ou sur votre carte SD, s'afficheront automatiquement sur l'écran dans une liste *(Image 8)*.

a) Si le nombre de fichiers est plus important que le nombre de lignes de la liste, une petite flèche bleue apparaîtra pour vous signaler la présence de d'autres fichiers [⇩]

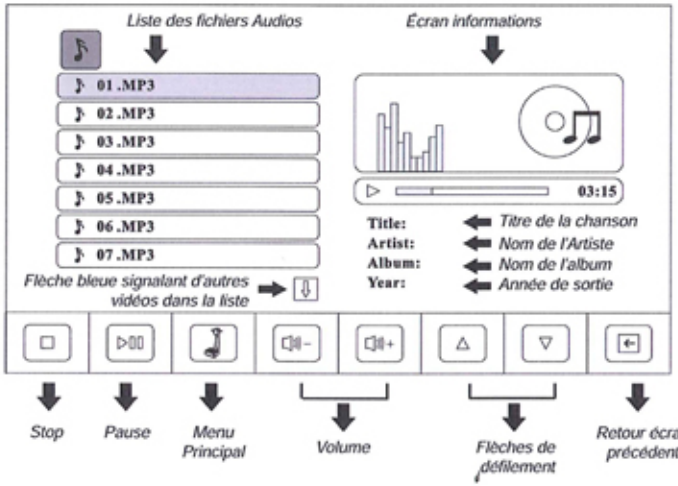
b) Vous pouvez faire défiler la liste des fichiers audios avec les flèches de défilement [△] [▽]

c) Pour retourner à l'écran précédent, appuyez sur la touche [↩]

d) Sélectionnez un fichier audio en appuyant sur son titre [♪ 01.MP3].

e) Appuyez sur [♪] pour revenir au "Menu Principal" et choisissez une séance de sport.

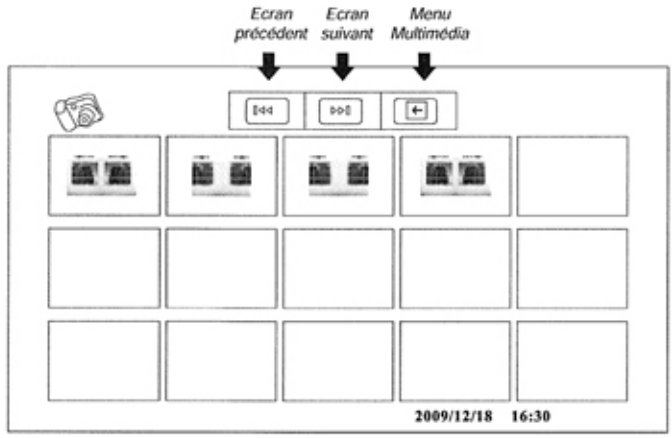
Image 8



1.3) PHOTO

Les fichiers (Photo) présents sur votre clé USB ou sur votre carte SD, s'afficheront automatiquement sur l'écran *(Image 9)*.

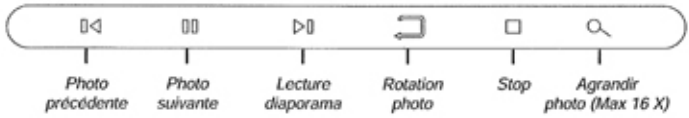
Image 9



a) Sélectionnez une photo pour l'agrandir ou pour lancer le diaporama.

b) Lorsque la photo est sur l'écran, vous pouvez appuyer sur celui-ci pour faire apparaître le panneau de contrôle *(Image 10)*.
Ré-appuyez une seconde fois pour le faire disparaître.

Image 10



1.3) Photo & Music

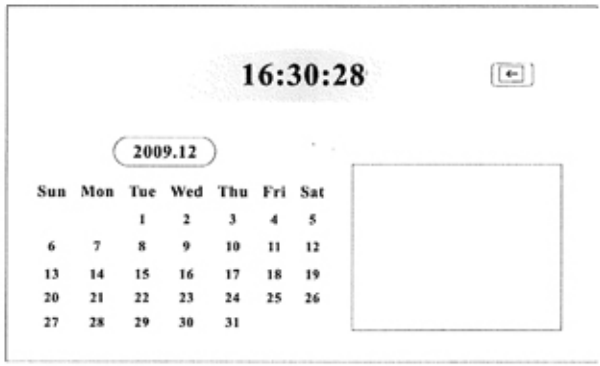
Lance automatiquement un diaporama des fichiers photos et la lecture de vos fichiers audios.

a) Lorsque la photo est sur l'écran, vous pouvez appuyer sur celui-ci pour faire apparaître le panneau de contrôle *(Image 10)*.
Ré-appuyez une seconde fois pour le faire disparaître.

2) Calendrier

Sélectionnez l'icône du Calendrier du Menu 3 pour consulter le calendrier *(Image 11)*.

Image 11

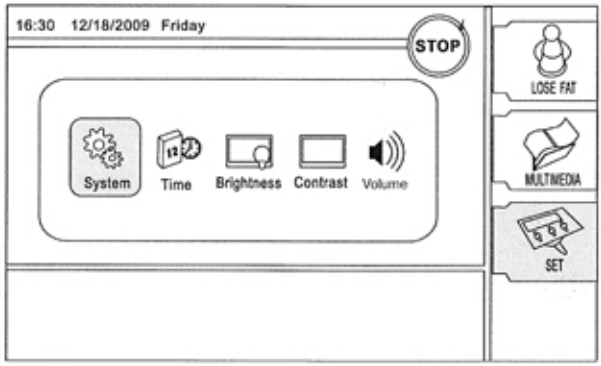


SET

Sélectionnez "SET" du Menu 1, pour afficher l'écran des réglages. *(image 12)*

Cinq choix se présentent à vous dans le Menu 3 :
SYSTEM - TIME - BRIGHTNESS - CONTRAST - VOLUME

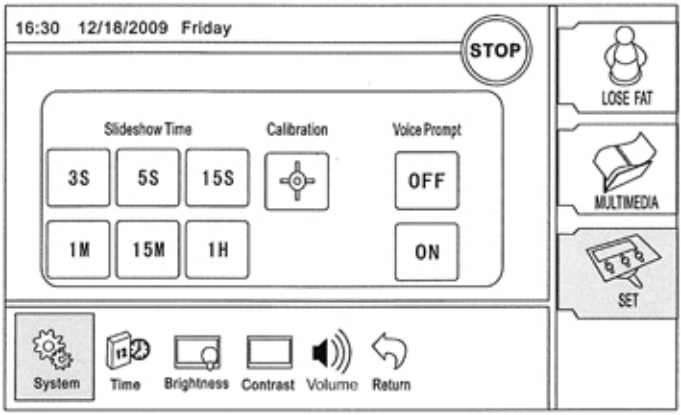
Image 12



2.1) SYSTEM

Sélectionnez le menu "SYSTEM" pour paramétrer la vitesse du diaporama, la calibration des touches de l'écran et la voix off. *(Image13)*

Image 13

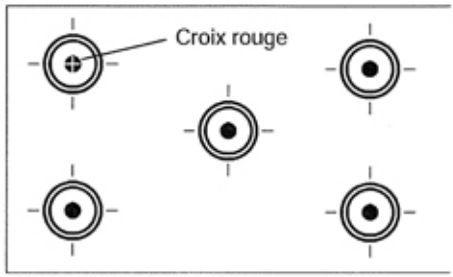


A) SLIDESHOW (Diaporama), permet de Choisir le temps entre chaques images lorsque vous activez le diaporama en mode "photo" et "photo & music".
Vous avez le choix entre 3, 5, 15 secondes ou 1 et 15 minutes ou 1 heure.

B) CALIBRATION, *(Image14)* cette fonction permet d'ajuster le temps de réponse des touches de l'écran. Avec le temps celui-ci peut se dérègler et devenir plus long à réagir.

Pour calibrer l'écran, vous devez appuyer sur la croix rouge au centre d'un cercle, dès que vous avez appuyé dessus, la croix se déplace sur un autre cercle, vous devez alors ré-appuyer dessus et ainsi de suite jusqu'à la fin de la procédure qui se finalise en revenant sur l'écran précédent.

Image 14



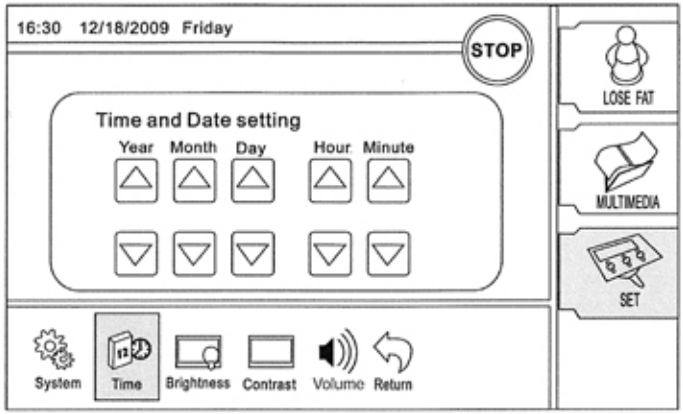
C) VOICE PROMPT (Voix off), vous pouvez choisir en appuyant sur "ON" de garder la voix (en anglais) de l'animatrice, ou "OFF" pour ne plus l'entendre.

2.2) TIME (temps)

Sélectionnez le menu "TIME" pour mettre à jour la date et l'heure *(Image15)*.

A) Utilisez les touches por régler l'année, le mois, le jour, l'heure et les minutes.

Image 15



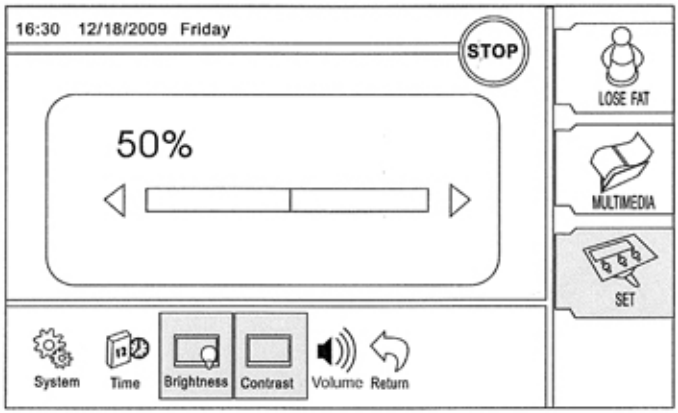
2.3) BRIGHTNESS (Eclairage)

Sélectionnez le menu "BRIGHTNESS" pour régler la luminosité de l'écran *(Image16)*.

2.4) CONTRAST

Sélectionnez le menu "CONTRAST" pour régler le contraste de l'écran *(Image16)*.

Image 16



2.5) VOLUME

Sélectionnez le menu "VOLUME" pour régler le volume du son. Cette fonction agit sur la voix Off et sur le volume de base des fichiers audios.

Entretien & conseils

1. Entretien

- Ne pas utiliser de diluant alcoolisé ou tout autre produit à base d'essence ou d' eau de Javel, la surface pourrait changer de couleur ou perdre sa qualité.

- Nettoyez la surface de la FITcare avec un chiffon légèrement humide.

2. Pour prolonger la durée de vie de la FITcare.

- Le temps maximum prévu par les programmes est de 15 minutes. Nous vous conseillons de ne pas dépasser 30 minutes de fonctionnement à la suite. Et au besoin, laissez passer un laps de temps de 30 minutes entre chaque séance.

- Ne pas appuyer ou forcer sur les mécanismes d'oscillation lorsqu'ils sont en fonction.

- Ne pas sauter sur la FITcare.

3. Maintenance

- Si un cordon est endommagé ou que la FITcare ne fonctionne pas normalement, ne pas essayer de la réparer par vous-même. Demandez à une personne compétente comme un électricien ou contactez le SAV de l'entreprise qui vous l'a vendu.

4. Emplacement pour votre FITcare

Ne pas le disposer :

1) Dans un endroit ensoleillé.
2) Près d'une source de chaleur (convecteur, radiateur, cheminée, ..).
3) Dans une pièce humide, telle une véranda, une salle de bains ou près d'un spa etc....
4) A l'extérieur.
5) Dans un endroit poussiéreux, enfumé.

1.FITcare

Référence	SP 7300
Voltage/Fréquence	240V/50Hz
Puissance	200W
Amplitude	0 - 13 mm
Poids max. supporté	130 Kg
Dimension	77 X 64X 136,5 cm
Poids	75.00Kg

ATTENTION

Lorsque vous n'utilisez pas la FITcare, débranchez-la.
Utilisez une prise "Parafoudre pour éviter les surtensions".

Tableau des formats compatibles audio, video, image

	Catégorie	Codec/FourCC	Y/N	Maximum Resolution	Bitrate	Remarques
VIDEO	MPEG1	MPEG1	Y	720×576	15Mbps	
	MPEG2	MPEG2	Y			
	MPEG4	MPG4	Y			Misconsoft MPEG-4 V1Haute vitesse
		DivX5	Y			
		DivX4	Y			
		Xvid	Y			
PHOTO	JPEG		Y	Taille:8000×8000		
AUDIO	MPEG1	Layer1	Y	8~48KHz	32Kbps-448Kbps	
		Layer2	Y		32Kbps-384Kbps	
		Layer3	Y		32Kbps-320Kbps	
		MPEG2.5	Y		8Kbps-160Kbps	Décodage normal mp3

	Catégorie	ext	Y/N	Remarques
FICHIER	VIDEO	.dat	Y	VCD
		.avi	Y	
		.mpg	Y	
	MUSIC	.mp3	Y	
	PHOTO	.jpg	Y	

Garantie

★★★

PRODUIT INNOVANT

Nom/Modele	FITcare - LCD7300
GARANTIE	1 an

Nous assurons le service après-vente pendant la période de garantie selon les conditions suivantes :

1) Si vous constatez une détérioration ou une usure pendant l'acquisition.
2) Si une anomalie survient alors que vous appliquez les consignes du manuel d'utilisation.

Les réparations sont a votre Charge si les problèmes suivants surviennent :

1) Détériorations dues aux phénomènes naturels tels que séismes, incendies ou inondations, etc...
2) Détériorations causées par une utilisation non conforme aux indications du manuel d'utilisation.
3) Si vous réparez l'appareil vous-même et qu'il en résulte des dégradations.
4) Si la date d'achat ou le nom du revendeur n'apparaissent pas sur le bon de garantie ou sur le bon de commande ou de la facture

Cachet du revendeur

Nom du client :

Adresse :

linea LCD

Leader Suisse des fauteuils de massage
15 ans d'expériences
Une Gamme de Produit de plus en plus performante

Date d'achat :

www.lineacd.ch

Linea CD. Rue de Gottefrey N°42 - 1907 Saxon - Suisse -Tél 027/744.32.22

Exercices

L'avantage de cette position : Idéal pour les personnes âgées, l'excès de poids, pour s'échauffer avant de pratiquer un sport, à faible vitesse...Pour récupérer après avoir pratiqué un sport.

Position : Face à la plate-forme, placez les pieds parallèles de chaque côté de l'appareil. Placez les mains sur les poignées. Pour plus d'intensité au niveau de l'oscillation, écartez les jambes.

L'avantage de cette position légèrement accroupie : Cette position est idéale pour renforcer et augmenter le flux sanguin aux pieds, aux genoux, aux quadriceps.

Position : Face à la plate-forme, mettre les pieds parallèles de chaque côté de la plate-forme, et plier légèrement les genoux.

Les avantages de cette position : Renforce le quadriceps des jambes, fait travailler les muscles psoas (chacun des deux muscles insérés sur la partie latérale antérieure des vertèbres lombaires, qui les lient au petit trochanter du fémur et permettent de fléchir la cuisse) et améliore la flexibilité.

Position : Face à la plate-forme, vous étendez votre jambe droite vers l'arrière. Vous avez plié un genoux. Votre pied gauche reste plat sur la plate-forme. Vous ouvrez votre poitrine, vous dressez votre colonne vertébrale. Renouvelez cette séance en inversant les jambes.

Exercices

Les avantages de travailler les Quadriceps : renforce la jambe d'appui. Favorise la flexibilité et le flux sanguin aux pieds, chevilles et mollets. Aide à améliorer l'équilibre.

Position : Placez vous sur un des côtés de la plate-forme. A l'aide de votre main, placez votre talon au niveau de la fesse, le genou doit être aligné à la jambe, le dos droit et le ventre rentré.

Les avantages de cette position : Cette position agit contre la cellulite, elle stimule les muscles fessier et ceux des cuisses.

Position : En diagonale sur la plate-forme, posez vos mains sur les poignées. Pliez légèrement un genou sur un des plateaux et étirez l'autre jambe en appui sur l'autre plateaux.

Avantage de cette position : Fortifie les triceps, les biceps, les muscles pectoraux et deltoïdes.

Position : Dos à la plate-forme, placez les bras derrière vous à plat légèrement pliés. Prendre appui sur les bras, se mettre en position assise tout en étant en appui, pliez les genoux devant vous.

Les avantages de cette position : Cette position développe la force et la mobilité dans les poignets. Elle contracte les muscles abdominaux et obliques et tonifie les bras.

Position : Vous placez vos mains sur les plateaux, votre menton légèrement levé. Vous tendez les jambes et prenez appui sur vos orteils.

Les avantages de cette position : Renforce et tonifie la région abdominale et le corps supérieur entier; les biceps, les triceps et les pectoraux. Améliore la flexibilité et le flux sanguin dans les orteils et les chevilles.

Position : Dos à la plate-forme, posez et alignez les mains avec les épaules sur le sol, allongez les jambes et gardez le dos droit. Cette position peut être plus à l'équerre.

Les avantages de cette position : Idéal après une course ou après être resté debout pendant une longue période. Soulage les pieds fatigués et les jambes et aide à améliorer la circulation sanguine au niveau des jambes. A petite vitesse vous vous relaxez.

Position : Opposé à la plate-forme. Allongez-vous sur le dos et posez les mollets sur les plateaux de la plate-forme.